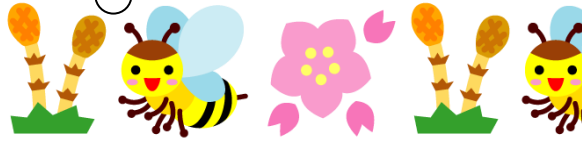


学校給食だより

平成30年 3月号

<江田島学校給食共同調理場>



寒さも少しずつやわらぎ、春の気配を感じる季節になってきました。3月は1年のまとめの時期です。そして新しい学年、学校への旅立ちの準備の月です。規則正しい生活を心がけ、朝・昼・夕ごはんをしっかりと味わって、新しい学年、学校への準備をしていきましょう。

1年間の食生活をふり返ってみましょう!!

日頃の食事を思い出しながら、「はい」「いいえ」にチェックをしてみましょう。

問1	主食（ごはん・パン・めん類）を1日3回食べていますか？		<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
問2	さつまいも・じゃが芋などのいも類を2日に1回は食べていますか？		<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
問3	毎日、魚・肉・卵のうちいずれかを食べていますか？	  	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
問4	豆腐・納豆・油あげなどの豆製品を1日に1回は食べていますか？	  	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
問5	のり・わかめ・昆布などの海藻類を1日に1回は食べていますか？	 	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
問6	しいたけ・しめじなどのきのこ類を2日に1回は食べていますか？		<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
問7	白菜・キャベツ・大根などの色の淡い野菜を毎日食べていますか？	  	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
問8	ほうれん草・にんじん・かぼちゃなどの色の濃い野菜を毎日食べていますか？	  	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
問9	果物を1日に1回は食べていますか？		<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
問10	牛乳を毎日飲んだり、乳製品を食べていますか？	  	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

「はい」はいくつありましたか。「はい」がなかった項目を見直して、栄養バランスを整えましょう。

「食」という字は「人・良」と書きます。自分の体や心に良い食べ方を考えていきましょう。

江田島市の食育キャラクター
「もりもりぼうや」



～給食メッセージより～

- 1月30日（火）美酒鍋をはじめて食べたけどおいしかったです。他の郷土料理も食べてみたい。 大柿中 3-1
- 普段給食に出ないものが出ておいしかった。この1週間知らない料理がたくさんあってよかった。江田島中 2-1
- 2月 5日（月）おひたしのなかにほうれんそうがはいって、ほうれんそうがにがてだけどがんばってたべてみると、おいしかったからびっくりしました。 江田島小 1-1
- 7日（水）はっさくとやきそばとスパイシーまめおいしかったです。またスパイシーまめをきゅうしょくで食べたいとおもいました。 切串小 1-1
- 16日（金）クリームにがあたりかてまろやかでおいしかった。はじめて食べたブルーベリージャムがおいしかった。 柿浦小 1・2
- 26日（月）おからはポリューミーで健康なので、とてもおいしかったです。親子煮はあたりかてほかほかなので、家庭の味みたいでした。ごはんがたくさん進みました。 大柿中 3-1